

Horário da Sessão Nº. 1 - 1.ª Jornada / Sessão Única - Sexta-feira

06/03/2020 - 19:15

Aquecimento: 17:30 até 19:00

Reunião de Delegados: 18:45

Reunião de Arbitragem: 18:55

Período de aquecimento: 1 hora e 30 minutos

19:15	1.	400m Estilos	Femin.	Tempo Final	Abs	0:08	1 Série	9
19:23	2.	400m Estilos	Masc.	Tempo Final	Abs	0:16	2 Séries	13
19:39	3.	200m Livres	Femin.	Tempo Final	Abs	0:16	4 Séries	38
19:55	4.	200m Livres	Masc.	Tempo Final	Abs	0:14	4 Séries	40
20:09	5.	50m Costas	Femin.	Tempo Final	Abs	0:03	2 Séries	11
20:12	6.	50m Costas	Masc.	Tempo Final	Abs	0:02	1 Série	10
20:14	7.	100m Mariposa	Femin.	Tempo Final	Abs	0:05	2 Séries	20
20:19	8.	100m Mariposa	Masc.	Tempo Final	Abs	0:08	4 Séries	35
20:27	9.	200m Bruços	Femin.	Tempo Final	Abs	0:10	2 Séries	13
20:37	10.	200m Bruços	Masc.	Tempo Final	Abs	0:12	3 Séries	26
20:49	Intervalo de 5 minutos						0:05	
20:54	11.	4 x 100m Estilos	Femin.	Tempo Final	Abs	0:14	2 Séries	12
21:08	12.	4 x 100m Estilos	Masc.	Tempo Final	Abs	0:13	2 Séries	15
21:21	Final da sessão				Duração total	2:06		

Horário da Sessão Nº. 2 - 2.ª Jornada / Sessão Única - Sábado à tarde

07/03/2020 - 16:30

Aquecimento: 15:00 até 16:15

Reunião de Delegados: 16:00

Reunião de Arbitragem: 16:10

Período de aquecimento: 1 hora e 15 minutos

16:30	13.	200m Mariposa	Femin.	Tempo Final	Abs	0:08	2 Séries	12
16:38	14.	200m Mariposa	Masc.	Tempo Final	Abs	0:09	2 Séries	14
16:47	15.	50m Bruços	Femin.	Tempo Final	Abs	0:02	1 Série	10
16:49	16.	50m Bruços	Masc.	Tempo Final	Abs	0:03	2 Séries	14
16:52	17.	100m Livres	Femin.	Tempo Final	Abs	0:10	5 Séries	41
17:02	18.	100m Livres	Masc.	Tempo Final	Abs	0:13	7 Séries	63
17:15	19.	200m Costas	Femin.	Tempo Final	Abs	0:08	2 Séries	20
17:23	20.	200m Costas	Masc.	Tempo Final	Abs	0:09	2 Séries	17
17:32	21.	400m Livres	Femin.	Tempo Final	Abs	0:21	3 Séries	28
17:53	22.	400m Livres	Masc.	Tempo Final	Abs	0:20	3 Séries	30
18:13	Intervalo de 5 minutos						0:05	
18:18	23.	4 x 200m Livres	Femin.	Tempo Final	Abs	0:13	1 Série	8
18:31	24.	4 x 200m Livres	Masc.	Tempo Final	Abs	0:13	1 Série	10
18:44	Final da sessão				Duração total	2:14		

Horário da Sessão Nº. 3 - 3.ª Jornada / Sessão Única - Domingo de manhã

08/03/2020 - 9:15

Aquecimento: 7:45 até 9:00

Reunião de Delegados: 8:45

Reunião de Arbitragem: 8:55

Período de aquecimento: 1 hora e 15 minutos

9:15	25.	200m Estilos	Femin.	Tempo Final	Abs	0:13	2 Séries	20
9:28	26.	200m Estilos	Masc.	Tempo Final	Abs	0:11	3 Séries	26
9:39	27.	50m Mariposa	Femin.	Tempo Final	Abs	0:03	2 Séries	13
9:42	28.	50m Mariposa	Masc.	Tempo Final	Abs	0:03	2 Séries	20
9:45	29.	100m Costas	Femin.	Tempo Final	Abs	0:08	3 Séries	26
9:53	30.	100m Costas	Masc.	Tempo Final	Abs	0:04	2 Séries	18
9:57	31.	50m Livres	Femin.	Tempo Final	Abs	0:03	2 Séries	18
10:00	32.	50m Livres	Masc.	Tempo Final	Abs	0:04	3 Séries	24
10:04	33.	100m Bruços	Femin.	Tempo Final	Abs	0:07	3 Séries	23
10:11	34.	100m Bruços	Masc.	Tempo Final	Abs	0:12	5 Séries	45
10:23	35.	800m Livres	Femin.	Tempo Final	Abs	0:40	3 Séries	24
11:03	36.	1500m Livres	Masc.	Tempo Final	Abs	0:50	2 Séries	17
11:53	Intervalo de 5 minutos						0:05	
11:58	37.	4 x 100m Livres	Femin.	Tempo Final	Abs	0:13	2 Séries	12
12:11	38.	4 x 100m Livres	Masc.	Tempo Final	Abs	0:12	2 Séries	16
12:23	Final da sessão				Duração total	3:08		